

# Wenn Krach stresst

Lärm stört und kann Menschen krank machen. Nicht nur Erwachsene leiden unter Lärm, auch Kinder sind davon betroffen. Krach kann sich negativ auf ihre körperliche und seelische Entwicklung sowie ihre kognitive Leistungsfähigkeit auswirken.

DR. MED.

**OTTILIA LÜTOLF ELSENER,**  
FACHÄRZTIN FMH  
ANGIOLOGIE UND INNERE  
MEDIZIN, MITGLIED AEFU,  
ARBEITSGRUPPE «TAG GEGEN  
LÄRM», LUZERN

CO-AUTORIN:

**ANDREA KAUFMANN,**  
KOORDINATIONSSTELLE  
«TAG GEGEN LÄRM»,  
LUZERN

Auch Kinder erleiden Stress bei stetig hohem Lärmpegel. Studien zeigen, dass stark lärmexponierten Kindern verschiedene physische und psychische Beeinträchtigungen zu schaffen machen können: eingeschränkte Konzentrations- und Merkfähigkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Hyperaktivität oder Hörschäden.

## Lärm hinterlässt Spuren

Die Ergebnisse der NORAH-Studie [1] zeigen, dass Grundschul Kinder in fluglärmbelasteten Schulen langsamer lesen lernen als in leiseren Lernumgebungen. Eine Lärmzunahme von 10 Dezibel entsprach einem Monat Rückstand in der Leseleistung. Dies erscheint auf den ersten Blick als nicht so relevant, entscheidend ist aber, dass die Kinder diese Verzögerung in die nächste Schulstufe mitnehmen, sie setzt sich über die ganze schulische Laufbahn fort.

Doch nicht nur die kognitiven Leistungen der Kinder leiden unter Lärm. Schlafstörungen und Stress durch Strassenlärm oder laute Hintergrundgeräusche können Übergewicht und Diabetes auslösen [2]. Schlafstörungen bei Kindern bleiben oft länger unbemerkt und können so über längere Zeit eine gesunde Entwicklung beeinträchtigen.

## Hörschäden

Eine Beschallung mit 100 bis 120 dB(A) über Minuten bis Stunden kann zu einem akuten Lärmschaden führen. Eine solche Schallbelastung führt sowohl zu stoffwechselbedingten als auch mechanischen Schäden im Innenohr. Tückisch an Hörschädigungen ist, dass sie meist langsam und lange unbemerkt verlaufen. Bei einem Schalldruck von 130 dB(A) genügen bereits wenige Sekunden, um einen Hörschaden zu erleiden.

Säuglinge und Kleinkinder sind besonders gefährdet, da aufgrund von anatomischen Besonderheiten des kindlichen Gehörgangs die gleiche Lautstärke einen deutlich lauterem Höreindruck verursacht als beim Erwachsenen. Beispielsweise kann eine 15- bis 30-minütige unmittelbare Guggenmusikexposition bereits zu einer irreversiblen Hörschädigung führen. Erwachsene und ältere Kinder können sich die Ohren zuhalten, wenn es zu laut wird, oder sich von der Lärmquelle entfernen. Säuglinge und Kleinkinder haben diese Möglichkeit nicht.

## Tag gegen Lärm

Am 26. April 2017 findet der Internationale Tag gegen Lärm statt. Seit 2005 nimmt die Schweiz an diesem Aktionstag teil. Jedes Jahr steht eine andere Facette der Lärmproblematik im Vordergrund. Dieses Jahr wird unter dem Motto «Ruhe fördern» auf die Auswirkungen von Lärm auf Kinder aufmerksam gemacht.

Die Trägerschaft des «Tag gegen Lärm» in der Schweiz setzt sich zusammen aus: Cercle Bruit (Vereinigung kantonaler Lärmfachstellen), Schweizerische Gesellschaft für Akustik, Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz. Unterstützt wird die Trägerschaft vom Bundesamt für Umwelt BAFU und vom Bundesamt für Gesundheit BAG. Weitere Informationen finden Sie unter [www.laerm.ch](http://www.laerm.ch).



Der attraktive Türhänger mit wertvollen Tipps für Eltern kann unter [www.laerm.ch/kinder](http://www.laerm.ch/kinder) kostenlos bestellt werden.

Photo credit: Umsicht.ch

## Machen Sie mit!

Damit sich Kinder möglichst gesund entwickeln können, ohne dass sie negative Langzeitfolgen davontragen, benötigen sie eine «gesunde» Umgebung. Der Belastung durch Lärm muss in Zukunft mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Oft sind sich Eltern nicht bewusst, dass eine übermässige Lärmexposition im Säuglings- und Kindesalter lebenslange Folgen nach sich ziehen kann. Kinder können ihre akustische Umwelt weniger beeinflussen als Erwachsene. Sie sind oft Lärm ausgesetzt, ohne diesem ausweichen zu können. Zudem fehlen Kindern das Wissen und das Verständnis dafür, dass Lärm schädlich sein kann. Umso wichtiger ist es, dass die Eltern auf diese Problematik aufmerksam gemacht werden. Bestellen Sie noch heute kostenlos den attraktiven dreisprachigen Flyer mit wertvollen Tipps für Eltern und legen sie diesen in Ihrer Praxis auf. Durch Ausschneiden wird ein farbenfroher Türhänger daraus, der zu Hause an der Kinderzimmertür daran erinnert, wie wichtig Ruhe für eine gesunde Entwicklung ist. Die Kinder können mit dem Türhänger auch selbst deutlich machen, wenn sie Ruhe benötigen zum Lernen, Lesen, Schlafen.

Leisten Sie aktiv einen Beitrag dazu, Kinder vor übermässigem Lärm zu schützen. Das Bestellformular für den Türhänger, weitere Informationen sowie Links zu interessanten Studien finden Sie unter [www.laerm.ch/kinder](http://www.laerm.ch/kinder). ■

## LITERATURVERZEICHNIS

[1] Lärmwirkungsstudie NORAH, Bochum, 2015.

[2] Christensen JS, Hjortebjerg D, Raaschou-Nielsen O, Kettel M, Sørensen TI, Sørensen M, 2016; Pregnancy and childhood exposure to residential traffic noise and overweight at 7 years of age. *Environment International* 94:170–176.

## Kommentar

«Tag gegen den Lärm». Nie gehört? So ging es mir auch, bevor ich erstmals Kontakt hatte mit engagierten Mitgliedern der Arbeitsgruppe, die diesen Aktionstag schweizweit organisieren (siehe Infobox).

Lärm ist ein allgegenwärtiges Thema, das in unserer täglichen Präventionsarbeit wohl zu wenig Beachtung findet. Der diesjährige «Tag gegen den Lärm» widmet sich besonders der akuten und langfristigen Beeinträchtigung durch Lärmexposition bei Kindern und ist meiner Meinung nach eine gute Gelegenheit, Eltern und Kinder in der Praxis auf die Problematik aufmerksam zu machen.

Eine ausführliche Version des Textes wird in der nächsten Ausgabe von *kinderärzte.schweiz* (in der E-Paper-Version) verfügbar sein. *Nadia Sauter Oes*